

生活百味

喜迎国庆齐欢乐

李仙云

“花好月圆庆中秋,十一佳节颂国庆”,中秋遇国庆,社区以“情满月圆,喜迎国庆”为主题举办了一场规模不大,但异彩纷呈的文艺汇演。令人开心的是这场晚会,从构思到选址,从排练到彩排,都是由坚持行走在公益之路上、特有奉献精神

的阿姐彩霞全程参与编排。她是市音乐家协会会员,这虽是“小舞台”,却舞出了“大情怀”。晚会在社区腰鼓队《张灯结彩》节目的喜庆热闹中拉开了帷幕,元气满满的腰鼓队,把腰鼓舞跳得欢快时尚,激情飞扬,一开场就赢得阵阵掌声。听阿姐说,这场腰鼓舞还是她们跟随视频学练的。作为三秦儿女,这是我再熟悉不过的极具“西北风”的腰鼓,而这对

江南女子则是头一遭。有些跳起来摔过去很有挑战性的动作,她们一遍遍反复回放揣摩,本是婉约派的江南秀雅女子,愣是舞出了酣畅淋漓的“黄土高坡”之味。“长长的彩绸它喜哟喂,红火日子年年岁岁……”,在家乡歌手二妮那浓郁陕北腔的甜美歌声里,我犹如置身在黄河岸边,浪花翻滚、波涛汹涌,我仿佛看到那气势如虹的安塞腰鼓,让人热血沸腾。也让我的心少顷就融入了整场晚会中。

一直活跃在小城各大舞台,被大家誉为当地笑星的毛阿姨,与搭档用当地方言以诙谐幽默的形式,将口技和说唱艺术相结合,给大家表演小品《反诈》,给大家敲响了警钟。如今的骗子手段之

高明,方法之隐秘,让人稍不留神,就可能中了圈套。正如他们说的,拧紧“安全阀”,擦亮眼睛守好“养老钱”,才能幸福享晚年。紧接着,我就被一组袅袅婷婷的旗袍秀惊艳了双眸,一位位身姿窈窕的女子,手握折扇优雅从容地缓缓移步,真是“漫漫旗袍风,悠悠古典韵”,尽显江南女子的婉约婀娜。当《铿锵玫瑰》那激昂豪迈的音乐响起,社区舞蹈队的一群黑衣女子,她们活力四射、动感十足地为大家跳起了曳步舞,那飘逸之动作,极强的渲染力,让我身边一位打扮潮酷的小伙子,也不由得踢踏腾挪,沉醉其中。

让我泪凝双眸的是特意从无锡赶来的毛姐与她的姐妹们。在一曲优美而动听的藏族歌

曲《有缘人》的旋律中,她们衣袂翩跹,每个人脸上都洋溢着自在与祥和的微笑,在舞台上轻柔舒缓地跳起了禅舞。这种舞蹈巧妙地与禅学文化融为一体,让人观之如饮山泉,如沐清风。毛姐姐对我说,这种舞蹈,就是希望能打破生命中所有的制约,让人最终活出生命的自在与绽放,让身心灵获得健康、喜悦、自在与富足。

活动在大合唱《从胜利走向胜利》的嘹亮歌声中进入了尾声。这场精彩纷呈、贴近生活又接地气,让小区居民亲自参与的文艺汇演,很受小区百姓喜爱,大家纷纷赞叹,简直是一场视觉盛宴,希望小区能多搞这种有质量的精神文化生活。

百草园

我的家乡是“丝绸之府”,村里家家户户种桑养蚕,这是当地农民最重要的收入来源,桑叶是蚕宝宝唯一的食物,因此每当新年一过,农家就开始嫁接小桑苗。

到了四月,老桑树的枝条开始抽芽。月底,嫩绿的桑叶把田野打扮得一片生机盎然。这新的一年刚长出的嫩叶,薄薄的,非常柔软,形似蝴蝶,家乡人称之为“蝴蝶叶”。这是蚕宝宝最爱吃的天然食品。

农民每天早晚采桑叶,忙忙碌碌。这小小一片叶,是农民生活的希望。他们背着重重的桑叶回家时,额头流着汗,但脸上露着笑容。有时,天下起了雨,农民只得冒雨采桑叶,回家后再把桑叶铺在蚕匾里晾干。蚕一天天长大,桑叶也一天天变粗变硬。春蚕一个月后结茧,桑叶也变黄脱落,和养蚕周期吻合。农民把剩余未吃完的桑叶摘下收集,作为草料喂给羊吃。

江南地区一年养五季蚕,桑叶也要经历五次荣枯。最后一季蚕,在农历八月饲养,正值桂花开,因此被称为“桂花蚕”。这季蚕过后,农民把桑树枝条剪掉,等待来年再长新叶。

在不少家乡人眼里再寻常不过的桑叶,其实是可以入药的。桑叶具有理气活血、清肺润燥、平肝明目之功效,平时出现眼睛干涩、视力模糊,或者夜盲症,都可用桑叶煎服,以改善症状。药用的桑叶,以霜降后为佳。

桑叶还可制成桑叶茶。桑叶茶被誉为“神仙茶”,深受民众喜爱。《本草纲目》中记载桑叶“汁煎代茗,能止消渴”。每年春蚕时,我常看到一些妇女从田里采来新鲜嫩桑叶,放锅里煮一会,当茶喝。喝起来有些微苦,细细品,又有一种绿叶的清香。喝几口桑叶茶,既祛火解渴,又不失为一种生活乐趣。

中药故事

淫羊藿治好柳宗元腿疾

唐代著名文学家柳宗元曾被贬到偏僻贫困的永州(现湖南省零陵一带),到任不久,恶劣的生活条件便使柳宗元疾病缠身,尤其是他的双腿变得痿弱无力,走起路来很是艰难。

一位经验丰富的药农看到柳宗元的病情后,告诉他当地有一种叫“灵毗”的草药,能治腿疾。于是,柳宗元找到这种草药,亲自栽种、采摘和加工,按时服用。结果真的治愈了他的顽疾。

这个“灵毗”就是仙灵脾,又名淫羊藿,中医认为它具有补肾壮阳、强筋健骨、祛风除湿的功效。对肾阳虚所致的下肢萎软无力、行走困难等症状疗效明显。作为传统的补肾阳药,淫羊藿是中药滋补类汤剂配方或中成药不可缺少的原料之一。另外,淫羊藿对于肾阳虚所致的喘咳等病症也具有很好的疗效。

(殷欣奎 辑)

退热止汗地骨皮

李祥农

中医认为,地骨皮甘寒清润,能清肺肾之虚热,除有汗之骨蒸,为退虚热、疗骨蒸之佳品。据现代药理分析,地骨皮的乙醇提取物、水提取物及乙醚残渣水提取物等均有较强的解热作用。地骨皮煎剂及浸膏还具有降血糖和降血脂作用。

传说,清朝慈禧太后觉得有些发烧伴潮热出汗,朝廷御医诊治无效。有位钱将军对御医们说,他母亲也曾患过类似的病,后来,一位土郎中挖来枸杞根,洗净后剥下根皮嘱其煎汤服用,他的母亲服药后便病愈了。众御医闻之,便推举钱将军献方。

慈禧太后立即诏令钱将军回乡取药。钱将军不负众望,从家乡取回一大包枸杞根皮。太医亲自在太医院煎好药汤,送至内宫,照护太后用药。几天后,太后热退身凉而愈,精神也好多了,便召见钱将军,问他用的何种妙药。钱将军忙忖思,枸杞的“枸”和“狗”同音,为免太后生疑,便择个吉利名称——“地骨皮”。太后欣然赞叹:“好,我吃了地骨之皮,可与天地同寿!”从此,枸杞根皮便叫地骨皮。

诗苑

《中秋圆》(外一首)

陈泽闻

明月皎洁照人间,
花好月圆情更浓。
思念天涯共中秋,
离散千里也不忧。
云端祝福盈帆里,
家园团圆暖人心。
团聚之际情谊深,
共品团圆月朗明。
微风拂面伴佳宴,
美食满桌暖人愿。
夜空闪耀星光点,
中秋祝福沁人心。
月饼团圆暖至深,
家人欢聚快乐频。
中秋节日情谊浓,
祝福满满心充盈。

团圆盛宴

月儿高挂朗朗星,
中秋佳节情满仗。
家庭团圆皆近在,
温馨祝福沁心房。
香气缭绕漫月宵,
佳肴美酒款待宵。
桌上月饼齐花样,
共享团圆喜乐笑。
远方亲人谐缠绕,
思念浓浓情难舍。
透过手机情话传,
相聚心意永不绝。
中秋节日人共欢,
举杯共祝幸福满。
月光如水洒人间,
团圆快乐永长存。



崇山峻岭

周文静/摄

医林撷趣

庸医得“秘方” 公堂露马脚

唐末有个大夫叫李好,医术高明,尤其擅长治疗失眠嗜睡之症,每天来找他看病的人络绎不绝。这可急坏了一个叫崔牛皮的医生。

崔牛皮想知道李好是否有什么祖传秘方,于是让手下的一个伙计装病去一探究竟。那伙计来到李好的医馆,见前来就诊的病人很多,便上前去套近乎,询问他们的病情和所用的药物。原来,大家所用的药物都一样,都是酸枣仁,这伙计异常兴奋,回去告诉了崔牛皮。崔牛皮得知后甚喜,大肆宣传,宣称自己得秘方专治失眠与嗜睡。而且每天来看病的前20位病人可免费给药。果然,前来看病取药的病人多了起来。

但是,过了几天,崔牛皮医馆外聚集了很多,其中一人冲其怒吼:“你这个庸医,大骗子,我以前还能勉强睡着,吃了你的药更加睡

不着了!”之后的几天,也不断有人前来找麻烦。崔牛皮没有办法,只好状告李好,说他嫉妒自己生意好,故意请人来捣乱。公堂上,李好直呼冤枉,但又找不出证据来证明自己的清白,于是建议双方把酸枣仁治疗失眠与嗜睡的原理写出来。不一会儿,两人就写完了,大人看后,判李好无罪,崔牛皮停业。

原来,崔牛皮写的是“酸枣仁治疗失眠,也治嗜睡”,而李好写的却是“酸枣仁,熟则收敛精液,故疗虚烦不眠,烦渴虚汗之证;生则导虚热,故疗胆热好眠,神昏倦怠之证。”

酸枣仁,别名枣仁、山枣,有养心安神、敛汗之功效,专用于治疗虚烦不眠、惊悸怔忡、烦渴、虚汗等症,但是,酸枣仁用于治疗虚烦不眠时多用熟枣仁,生用则疗效相反。

(百岁行)